



ふくしま健康応援メニュー

ラタトゥイユ（フランス）

■材料（4人分）

茄子	...100g	カットトマト（缶）	...200g
玉ねぎ	...120g		
じゃがいも	...80g		
黄パプリカ	...48g		
ピーマン	...40g		
にんにく	...4g		
サラダ油	...6g		
ヘルシーファーム 野菜ブイヨン	...8g		



■作り方

- ①なすは1cm幅のいちょう切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
- ②じゃがいも・黄パプリカ・ピーマンは1.5cmの角切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、①とじゃがいも・黄パプリカを加えて炒める。
- ⑤全体に油が回ったら、ピーマン・HF野菜ブイヨン・カットトマトを加えて煮る。
- ⑥沸騰してきたら、弱火にして蓋をし、煮込む。時々かき混ぜ、水分が少なくなってきたら出来上がり。

ヘルシーファーム野菜ブイヨンは28大アレルギー対応した商品です。
なすや玉ねぎ等の野菜をトマトで煮込み、野菜ブイヨンで深みを出しました。
(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
62	1.7	1.8	12.1	18	0.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
31	0.08	0.05	39	0.7	2.3



食事のバランスをチェックするランチョンマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査